

2026年7月 スタッフレッスン担当表（スタジオ）

	時間	レッスン	スタジオ		6日	13日	20日	27日	
月	10:10～10:15	からだ充実体操	A		せと	こうの	せと	こうの	
	14:45～15:15	レズミルズ週替わり	A		こうの	こうの	いわむね	まさき	
	21:15～22:00	BC45（ボディコンバット45）	A		やの おりと	やの	休講	未定	
火	時間	レッスン	スタジオ		7日	14日	21日	28日	
	11:00～11:20	ストレッチ20	B		こうの	こうの	こうの	こうの	
	11:45～12:15	TAIKAN	B		こうの	こうの	こうの	こうの	
	14:15～14:45	スタッフオリジナル30	A		こうの	こうの	こうの	こうの	
	15:00～15:20	爽快棒	B		おりと	こうの	おりと	こうの	
水	時間	レッスン	スタジオ	1日	8日	15日	22日	29日	
	14:00～14:20	SHIRIトレ	B	せと	こうの	おりと	こうの	せと	
	20:00～20:45	BP45（ボディパンプ45）	A	こうの	まさき	いわむね	まさき	おりと	
				おりと					
21:00～21:30	BC30（ボディコンバット30）	A	こうの	いわむね	おりと	おりと	おりと		
			やの						
金	時間	レッスン	スタジオ	3日	10日	17日	24日	31日	
	10:30～11:00	スタジオ入門	B	こうの	こうの	こうの	こうの	こうの	
	13:30～14:15	BP45（ボディパンプ45）	A	こうの	こうの	こうの	おりと	こうの	
				こにし					
19:30～20:00	TAIKAN	A	いわむね	いわむね	いわむね	おりと	おりと		
土	時間	レッスン	スタジオ	4日	11日	18日	25日		
	14:40～15:10	BP30（ボディパンプ30）	A	こにし	いわむね	こにし	まさき		
日	時間	レッスン	スタジオ	5日	12日	19日	26日		
	12:00～12:30	TAIKAN	B	せと	おりと	せと	いわむね		
	12:45～13:15	スタジオ入門	B	せと	おりと	せと	いわむね		
	13:30～13:50	スタッフオリジナル20	B	せと	おりと	せと	いまにし		
	14:30～15:15	レズミルズ週替わり	A	いわむね	いわむね	おりと	いわむね		
まさき									

※都合により、担当インストラクター及びプログラムが変更になる場合がございますので、予めご了承ください。

(火)スタッフオリジナル30 7日.14日.21日.28日 歌謡ヒットダンス
 (金)スタジオ入門 3日ストレッチ 10日爽快棒 17日ストレッチ 24日爽快棒 31日ストレッチ
 (日)スタジオ入門 5日ストレッチ 12日爽快棒 19日ストレッチ 26日爽快棒
 (日)スタッフオリジナル 5日爽快棒 12日ひきしめお腹 19日爽快棒 26日ストレッチ